2015年2月

2月こんだてひょう

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・熱や力になる	赤の仲間・血や肉になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 月	鶏ごぼうピラフ	○	鮭のからしマヨネーズ焼き ミネストローネ ネーブルオレンジ	米,麦,ひまわり油,バター,マヨネーズ, オリーブ油,じゃがいも,シェルマカロニ	牛乳,鶏ひき肉,さけ,豚かた肉	にんにく,ごぼう,たまねぎ,にんじん, しめじ,万能ねぎ,セロリー,キャベツ,トマト, ネーブルオレンジ	675 kcal 30.2 g
3 火	韓国風手巻きずし 節分こんだて	○	ナムル わかめスープ かりかり大豆	米,麦,ひまわり油,さとう,ごま油, 白すりごま,さとう,でんぷん	牛乳,豚ひき肉,みそ,卵,手巻きのり, 鶏肉,豆腐,わかめ,大豆	にんにく,しょうが,長ねぎ,干ししいたけ, たけのこ,にんじん,もやし,だいこん,きゅうり, ほうれんそう,はくさい,こまつな	617 kcal 26.2 g
4 水	五目うどん	○	2色天ぷら(キス･さつま芋) 野菜のポン酢あえ	うどん,ひまわり油,さとう, 小麦粉,さつまいも,でんぷん	牛乳,豚肉,かまぼこ(卵不使用),きす, あおのり,粉かつお	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ, こまつな,はくさい,もやし,ゆず	622 kcal 25.2 g
5 木	黒糖トースト	○	冬野菜のシチュー コーンサラダ	黒砂糖食パン,バター,ひまわり油, 小麦粉,じゃがいも,さとう	牛乳,鶏肉,生クリーム	にんにく,にんじん,たまねぎ,かぶ, はくさい,しめじ,ほうれんそう,こまつな, キャベツ,もやし,だいこん,ホールコーン	632 kcal 21.2 g
6 金	回鍋肉丼 （ほいこうろうどん）	○	じゃこサラダ かきたまスープ	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぷん, ごま油,白ごま	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,ちりめんじゃこ, ベーコン,卵	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干ししいたけ,たまねぎ,キャベツ,ピーマン, きゅうり,こまつな,もやし,はくさい, えのきたけ,長ねぎ	677 kcal 27.1 g
9 月	ごはん	○	車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ デコポン	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, じゃがいも,車ふ,さとう	牛乳,豚かた肉,わかめ,みそ	ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやえんどう, だいこん,もやし,こまつな,デコポン	621 kcal 20.0 g
10 火	長崎ちゃんぽん	○	ツナ春巻き 練乳いちご	冷凍ちゃんぽん麺,ひまわり油, ごま油,,はるさめ,さとう,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),えび, いか,ツナ,練乳	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, きくらげ,はくさい,キャベツ,チンゲンサイ, 長ねぎ,干ししいたけ,たけのこ,もやし,いちご	633 kcal 26.1 g
12 木	ごはん	○	焼き魚(ほっけ) お芋のみそきんぴら 吉野汁	米,麦,ごま油,じゃがいも,さつまいも, さとう,白ごま,こんにゃく,でんぷん	牛乳,ほっけ,焼き竹輪(卵不使用), みそ,鶏肉,油揚げ	にんじん,さやいんげん,だいこん, 長ねぎ,こまつな	600 kcal 25.1 g
13 金	ナン	○	チリコンカン 米粉マカロニサラダ ミルクココアゼリー	ナン ,ひまわり油,小麦粉,じゃがいも, 米粉マカロニ,さとう,さとう	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, 赤いんげんまめ,粉寒天,生クリーム	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,トマトピューレ, グリンピース,きゅうり,キャベツ,こまつな, ホールコーン	682 kcal 25.4 g
16 月	ごはん 味付けのり	○	ぎせい豆腐 じゃこと野菜の辛子あえ みそ汁(（じゃがいも゛）	米,麦,ひまわり油,さとう,じゃがいも	牛乳,味付けのり,鶏ひき肉,芽ひじき, 豆腐,卵,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	にんじん,干ししいたけ,万能ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,たまねぎ,だいこん	607 kcal 27.7 g
17 火	五目あんかけ 焼きそば	○	バンバンジーサラダ 白玉フルーツポンチ	ひまわり油,蒸し中華めん,でんぷん, ごま油,さとう,白練りごま,白すりごま ,しらたま,さとう	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),鶏ささ身,みそ	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい,もやし, チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶,りんご缶	621 kcal 24.0 g
18 水	スープカレー 北海道のご当地給食	○	チーズとマカロニのサラダ デコポン	米,麦,,じゃがいも,ひまわり油, シェルマカロニ,さとう	牛乳,鶏肉,チーズ	かぼちゃ,ピーマン,にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,しめじ, キャベツ,ほうれんそう,デコポン	696 kcal 21.2 g
19 木	ミルクパン	○	豆腐ハンバーグ特製ソース 粉ふきいも コーンポタージュ	ミルクパン,ひまわり油,やまといも, パン粉,でんぷん,さとう,じゃがいも, バター,小麦粉	牛乳,豚ひき肉,豆腐, ベーコン,生クリーム	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく, しょうが,クリームコーン,ホールコーン,パセリ	650 kcal 27.0 g
20 金	中華おこわ	○	めかじきの中華風てり焼き ビーフンスープ	米,もち米,ひまわり油,さとう, ごま油,でんぷん,ビーフン	牛乳,焼き豚,油揚げ, めかじき,みそ,ベーコン	しょうが,干ししいたけ,たけのこ,にんじん, 万能ねぎ,にんにく,えのきたけ,はくさい, 長ねぎ	616 kcal 27.4 g
23 月	ナポリタンソース スパゲッティ	○	じゃが芋のサラダ 野菜と卵のスープ	スパゲッティ,ひまわり油, さとう,じゃがいも,でんぷん	牛乳,ベーコン,豚かた肉, 粉チーズ,卵	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,ピーマン,キャベツ, こまつな,はくさい,たけのこ,えのきたけ, ホールコーン,長ねぎ,チンゲンサイ	603 kcal 24.3 g
24 火	ごはん	○	ぶり大根 キャベツの塩昆布あえ のっぺい汁	米,麦,,米粉,さとう,でんぷん, 白すりごま,こんにゃく,さといも	牛乳,ぶり,塩昆布,豚かた肉	しょうが,にんじん,だいこん,万能ねぎ, キャベツ,はくさい,こまつな,長ねぎ	656 kcal 24.5 g
25 水	手作りホットドック	○	根菜ポトフ フルーツヨーグルト	コッペパン,コッペパン,ひまわり油, じゃがいも,マカロニ	牛乳,ウィンナー,鶏肉,ヨーグルト	にんじん,キャベツ,れんこん,たまねぎ, だいこん,はくさい,パイン缶,みかん缶, 黄桃缶,りんご缶	628 kcal 24.6 g
26 木	ひじきごはん	○	厚焼きたまご 野菜の土佐和え みだくさん汁	米,麦,ひまわり油,つきこんにゃく, さとう,小町ふ	牛乳,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,卵, 粉かつお,豚かた肉,みそ,豆腐	れんこん,にんじん,さやいんげん,はくさい, キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,たまねぎ, こまつな	619 kcal 26.6 g
27 金	もずく丼 沖縄のご当地給食	○	ツナと春雨のサラダ アセロラゼリー	米,麦,ひまわり油,さとう,でんぷん, ごま油,はるさめ,白ごま,さとう	牛乳,豚ひき肉,もずく,ツナ,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, たまねぎ,もやし,えのきたけ,ピーマン, だいこん,こまつな,きゅうり,アセロラジュース, レモン	603 kcal 19.5 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分　一日あたりの平均	635 kcal 24.9 g
3・4年生　一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g